

**Du 07 janvier au 03 février 2019**
**COURS COLLECTIFS**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
07h15-08h00 Body sculpt	07h15-08h00 Fat burner	07h15-08h00 Circuit Training Strong	07h15-08h00 Circuit Training Cardio	07h15-08h00 Fat burner		
09h30-10h15 Découverte Yoga Tibétain 2x par mois	09h30-10h15 Oxygène		09h30-10h30 30' CAF 30' Stretching		09h15-10h00 Pump	09h15-10h00 Hiit niveau 2
					10h15-11h00 Spinning	10h15-11h00 Body sculpt
12h30-13h15 Hiit niveau 2	12h30-13h15 Pump ou Spinning*	12h30-13h15 Spinning*	12h30-13h15 Pump	12h30-13h15 Step renfo	11h15-12h00 Stretching	
13h15-14h00 Spinning*	13h15-14h00 Step ou Circuit Training Strong	13h15-13h45 Pump +15 minutes optionnelles abdos - stretching	13h15-13h45 Hiit niveau 1 +15 minutes optionnelles abdos - stretching	13h15-13h45 Initiation Pilates +15 minutes optionnelles		
	15h00-16h00 Pilates					
17h45-18h30 Stretching	17h45-18h30 Body sculpt	17h45-18h30 Spinning*	17h45-18h30 Step renfo	17h45-18h30 Hiit niveau 1		
18h30-19h15 Spinning*	18h30-19h15 Hiit niveau 2	18h30-19h15 Body sculpt	18h30-19h15 Fat Burner	18h30-19h15 Pump		
19h15-20h00 Pump	19h15-20h00 Spinning*	19h15-20h00 Oxygène	19h15-20h00 stretching	19h15-20h00 Spinning*		

\* Les séances de spinning sont en option: 15€ la séance ou 120€ le carnet de 10.

Les plannings peuvent être modifiés à tout moment. RDV sur l'application Heitz Fit 3.0

Renforcement des muscles profonds en douceur:	Oxygène, Pilates, Yoga et Stretching
Renforcement musculaire intense:	Body sculpt et Pump
Cours chorégraphié:	Step renfo, Zumba et LIR
Séances cardio forte intensité:	HIIT, Fat Burner
Circuit Training - Cardio et Strong:	CT, C et CT-S
Spécial 60':	30' Cuisses Abdos Fessiers; 30' Stretching

Informations et renseignements :  
Tél. : +377 99 99 02 52  
www.mairie.mc

Tous les cours collectifs sont accessibles après réservation: application HEITZ FIT 3.0 - code centre: 4198;  
Annulation possible jusqu'à 12h00 avant le début du cours.